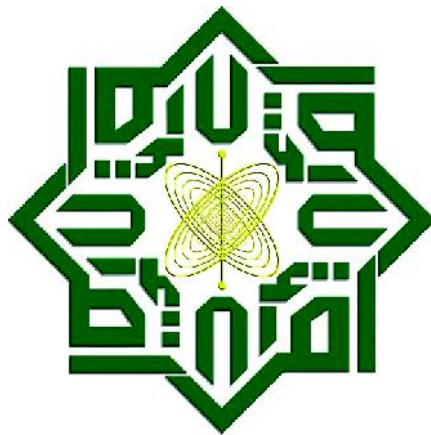


**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE
PADA WANITA DEWASA MADYA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Kesarjanaan di Fakultas Psikologi**



DI SUSUN OLEH:

YETTY SRIMULYANTI
10761000004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2013**

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE
PADA WANITA DEWASA MADYA**

OLEH :

YETTY SRIMULYANTI
10761000004

SKRIPSI

**Telah Diterima dan Disetujui Untuk Dimunaqasyahkan
dalam Sidang Panitia Ujian Strata 1 (S1) Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim**

**Pekanbaru, 5 Desember 2012
Pembimbing**

Diana Elfida, M.Si
Nip. 19711209 1999803 2 002

YETTY

SRIMULYANTI

(2013).

Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Dewasa Madya. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji secara ilmiah hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya.

Pengambilan data dilakukan berdasarkan nilai kritis yang digunakan dalam rumus Slovin sebesar 8% dari keseluruhan populasi dengan jumlah subjek sebanyak 133 orang. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program komputer SPSS 17,0 for windows.

Validitas skalapenerimaan diri berkisar 0,298-

0,683 dengan koefisien reliabilitas sebesar

0,901. Sedangkan Validitas skala kecemasan berkisar 0,256-

0,926 dengan koefisien Reliabilitas sebesar

0,971. Hasil koefisien korelasi antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya -0,393 ($P = 0,000$), ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya diterima. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya.

Kata kunci : penerimaan diri, kecemasan, menopause

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing manusia dari alam kegelapan ke alam terang benderang.

Penyusunan skripsi dengan judul

“Hubungan antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi

Menopause pada Wanita Dewasa Madya” tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibunda dan ayahanda tercinta sebagai motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran untuk membimbingku sampai sekarang.
2. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Prof. Dr. H. M. Nazir, M.A.
3. Bapak Dr. Tohirin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pembantu Dekan I Ibu Dr. Mirra Noor Milla, S.Sos, M.Si, Pembantu Dekan II Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M.Si, dan Pembantu Dekan III Bapak Drs. Mukhlis, M.Si.
4. Ibu Diana Elfida, M.Si selaku pembimbing dan penasihat akademik, terimakasih atas semua dukungan, bimbingan dan pengarahan yang telah Ibu berikan dengan ikhlas dan sabar dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

5. Ibu AhyaniRadhianiFitri, M. A, psi selaku Penguji I dan ibu LisyaChairani, M. A, psi selaku penguji II, terimakasih atas masukan dan saranyang telah diberikan demi kemajuan skripsi ini.
6. Adik-adikkutersayang M. JunizarAdiSaputra, SrikamalaSuherni, dan Johan HariadiIfdilterimakasihatassemua yang telah kalian berikankepadaayukselamaini.
7. SeluruhDosenFakultasPsikologi yang tidakdapatpenulissebutkansatu persatu. Terimakasihatasilmu yang telahdiberikan, semogamenjadibekaldanberkah yang baikbagipenulisdalammenjalanikehidupan.
8. Kepada seluruh keluarga besar di soreksatu, terimakasih atas motivasi yang telah diberikan.
9. Uni Susi dan Bang Hendriterimakasihdukungannyaselamainidantelahmenjadipengganti orang tuapenulisselamapenyelesaianstudi
10. Keluargabesar Green House terimakasihatasdukungandansemangatnya
11. Zulkahfisebagai seseorang yangselalumengertidan telah memberikan motivasi serta perhatian serta kasih sayang kepada penulis
12. Seluruh yang terlibat dalam penelitian ini, warga KelurahanSimpangBaruPanam dan staf-staf Kelurahan yang telah membantu
13. Teman-temanseperjuanganzie, ira, fina, amay, ara, fitri, amek, al, yanti, yanidanseluruhangkatan 07 yang tidakbisapenulissebutkansatupersatu,

terimakasih atas kebersamaannya selama ini,

semoga kita menjadi sarjana psikologi yang

berhasil di luar sana dan tidak hanya berhenti di gelar S. Psi... Amiiiiin.....

14. Seluruh keluarga besar fakultas Psikologi UIN Suska, terimakasih atas bantuan, kemudahan, dan keramahan yang diberikan kepada penulis.

Pekanbaru, 14 Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING	i
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. LatarBelakang	1
B. RumusanMasalah	10
C. TujuanPenelitian	10
D. ManfaatPenelitian	11

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. KecemasandalamMenghadapi Menopause	12
1. DefinisiKecemasan	12
2. FaktorPenyebabKecemasan	13
3. Ciri-ciriKecemasan	14
4. Menopause	16
a. Pengertian Menopause	16
b. Ciri-ciriFisikdanPsikologisSindrom Menopause	17
5. KecemasandalamMenghadapi Menopause	19
B. DewasaMadya	22
1. PengertianDewasaMadya.....	22
2. KarakteristikUsiaDewasaMadya.....	23
C. PenerimaanDiri	26
1. PengertianPenerimaanDiri	26
2. Ciri-ciriPenerimaanDiri	28
3. Cara MenerimaDiri	29
D. KerangkaBerfikir	30
E. Asumsi	35
F. Hipotesis	36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. DesainPenelitian	37
B. VariabelPenelitian	37
C. Definisi Operasional	37
D. PopulasidanSampelPenelitian	39
1. PopulasiPenelitian.....	39
2. SampelPenelitian.....	39
E. Metode Pengumpulan Data	40

1. Alat Ukur	40
2. UjicobaAlatUkur.....	41
F. TeknikAnalisa Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	51
B. HasilUjiAsumsi.....	52
1. HasilUjiNormalitas	52
2. HasilUjiLinieritas.....	53
C. HasilUjiHipotesis	53
D. AnalisisTambahan.....	54
1. Deskripsisubjek.....	54
2. DeskripsiKategorisasiVariabel	61
E. Pembahasan.....	67

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	73
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA	75
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprints</i> skalapenerimaan diri (X) sebelum <i>tryout</i>	42
Tabel 3.2 <i>Blueprints</i> skala kecemasan dalam menghadapi menopause (Y) sebelum <i>tryout</i>	43
Tabel 3.3 <i>Blueprints</i> skalapenerimaan diri (X) hasil <i>tryout</i>	45
Tabel 3.4 <i>Blueprints</i> skala kecemasan dalam menghadapi menopause (Y) hasil <i>tryout</i>	46
Tabel 3.5 <i>Blueprints</i> skalapenerimaan diri (X) untuk penelitian.....	47
Tabel 3.6 <i>Blueprints</i> skala kecemasan dalam menghadapi menopause (Y) untuk penelitian	48
Tabel 4.1 Jumlah subjek berdasarkan tingkat pendidikan terakhir	55
Tabel 4.2 Jumlah subjek berdasarkan golongan pekerjaan	57
Tabel 4.3 Jumlah subjek berdasarkan golongan usia	59
Tabel 4.4 Rerata hipotetik & empirik variabel penerimaan diri (X)	62
Tabel 4.5 Kategorisasi empirik variabel penerimaan diri (X)	62
Tabel 4.6 Rerata hipotetik & empirik variabel kecemasan dalam menghadapi menopause (Y)	64
Tabel 4.7 Kategorisasi empirik variabel kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa muda (Y)	64
Tabel 4.8 Rerata empirik variabel kecemasan berdasarkan saat terjadinya kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa muda	68
Tabel 4.9 Kategorisasi empirik kecemasan berdasarkan saat terjadinya kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa muda	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup, makhluk Tuhan, dan manusia makhluk sosial akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Manusia tumbuh dan berkembang sepanjang usianya. Makin berkembang seseorang, makin bertambah usianya, seiring dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami beberapa perubahan. Perubahan-perubahan tersebut, terutama karena adanya perubahan pada aspek biologis yang kemudian membawa perubahan secara psikologis dan sosial.

Adanya pertumbuhan dan perkembangan pada diri manusia maka, pada wanita usia setengah baya, perubahan fisiologis yang paling menggoncangkan adalah adanya masa menopause. Kurangnya pengetahuan tentang usia setengah baya dan persiapan untuk menghadapi masa itu merupakan sebagian penyebab adanya rasa takut terhadap menopause.

Menopause terjadi pada usia dewasa madya, masa dewasa madya dalam terminologi kronologis yaitu tahun-tahun antar usia 45 dan 65 tahun. Pada masa dewasa madya ini seksualitas mengalami penurunan (Papalia, Wendkos, Feldman, 2008). Masa dewasa madya ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun, biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti dengan menurunnya daya ingat (Jahja, 2011).

Berbagai perubahan yang terjadi pada wanita menopause adalah menstruasi terputus total, kantong *de jiraf* tidak lagi terbuka, dan membran rahim tidak lagi membaru, kedua indung telur tidak lagi keras, sehingga organ reproduksi wanita berakhir. Selain itu, perubahan lain terjadi pada kelenjar, sehingga lemak dibawah kulit semakin menebal dan rambut tumbuh dengan tebal, terutama diatas bibir, pipi dan bagian sekitar perut (Ibrahim, 2005).

Perubahan kejiwaan yang dialami seorang wanita menjelang menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (*orgasme*), merasa sudah tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Gde Manuaba, 1999)

Menopause adalah suatu babak baru kehidupan seksual wanita, saat siklus menstruasi berhenti. Bagi seorang wanita berhentinya menstruasi berarti berhentinya fungsi reproduksi. Namun tidak berarti peranannya dalam melayani suami di bidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya (Hawari, 1997).

Mengenal istilah menopause, Panitia Nomenklatur dari *Federation National de Gynecologie et d'obsteriue* memberi petunjuk bahwa menopause adalah mensis terakhir yang timbul selama klimaterium; sedangkan klimaterium adalah suatu masa (kurun waktu) yang menunjukkan beralihnya

dari masa mampu hamil menuju masa tidak mampu bereproduksi (Mardjikoen, dalam Indati, Haditono & Hadi, 1991).

Tanda-tanda menopause yang paling tampak adalah berhentinya menstruasi, tapi sebenarnya hal ini hanyalah merupakan suatu manifestasi dari perubahan-perubahan di dalam organ tubuh mausia yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Perubahan tersebut selanjutnya disebut sebagai oleh bertambahnya usia. Perubahan tersebut selanjutnya disebut sebagai *climateric* yang berasal dari bahasa Yunani *climater* yang berarti suatu langkah ditangga, bukan langkah yang menaik tapi langkah menurun. Gluckman (dalam Indati, Haditono & Hadi, 1991) menyebutkan klimaterik sebagai suatu periode krisis dalam suatu kehidupan yang bisa mengakibatkan kematian; sedangkan Deutsch (dalam Indati, Haditono & Hadi, 1991) mengatakan bahwa periode klimaterium merupakan suatu proses terhadap bahaya yang akan datang.

Menopause terjadi ketika wanita berhenti berovulasi dan menstruasi, sehingga tidak dapat hamil lagi. Kondisi ini biasanya terjadi satu tahun setelah periode menstruasi terakhir terjadi. Dalam perbandingan satu banding empat, kondisi ini terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Papalia, 2008). Sebagian kecil menunjukkan 10 persen perempuan mengalami menopause sebelum usia 40 tahun.

Pada masa menopause terdapat penurunan dramatis dalam produksi estrogen oleh indung telur. Turunnya estrogen menghasilkan beberapa gejala yang tidak menyenangkan pada beberapa perempuan yang mengalami menopause seperti panas (*hot- flashes*), mual, letih, dan cepatnya denyut jantung. Gejala tersebut ditandai dengan adanya rasa pusing, gangguan tidur

(*insomnia*), berat badan meningkat, kulit kering, rambut rontok, gangguan proses sensoris, dan pengeroposan tulang (*osteoporosis*). Perubahan fisiologis ini dapat mempengaruhi ketidakseimbangan psikologis wanita, seperti cemas, perasaan tidak berguna, salah dalam mengingat sesuatu, suasana hati berubah-ubah dan depresi. Adanya gangguan-gangguan ini akan berpengaruh dengan aktivitas sosial yang dilakukan. Begitu juga dengan hasrat seksual, pada wanita menjelang menopause, hasrat seksualnya akan menurun berbeda dengan ketika pada masa dewasa awal (Pieter, 2010).

Perubahan-perubahan yang telah dijelaskan di atas dapat menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan yang muncul pada wanita menjelang menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Padahal masa menopause merupakan masa yang alamiah dalam proses penuaan. Masa yang penting dalam kehidupan wanita, perubahan fungsi tubuh dapat mempengaruhi berbagai macam kehidupannya baik dalam kehidupan sosial, perasaan tentang dirinya, dan fungsi di dalam pekerjaan (Pieter, 2010).

Sebagian wanita ada yang menganggap bahwa goncangan emosi yang berat dan perubahan fisik akan terjadi ketika memasuki masa menopause. Padahal tidak semua perubahan-perubahan yang diperkirakan akan terjadi terhadap diri. Hal inilah yang dapat menyebabkan wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Di antara perubahan fisik yang di alami pada masa dewasa madya, menopause merupakan masalah yang banyak mengandung persoalan. Perubahan seksual menuntut sikap realistis bagi wanita dewasa madya untuk

menghadapi menopause. Kemunculan masa ini sering sekali dianggap beberapa orang sebagai ‘berubahnya kehidupan’ (Mappiare, 1983).

Beberapa kepercayaan yang berkembang di masyarakat yang menimbulkan rasa cemas pada wanita dewasa madya adalah tentang masa kehidupan yang mengandung perubahan fisik, misalnya kepercayaan yang mengatakan bahwa menopause merupakan ‘tahun-tahun kritis’ bagi wanita. Ini tentu saja menimbulkan tanda tanya dan sering kali menimbulkan rasa takut bagi wanita untuk menghadapinya.

Perubahan-perubahan psikis wanita dewasa madya sudah terjadi pada masa pra-menopause. Hal ini ditandai dengan perasaan merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar-debar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng. Keinginan seksual menurun dan sulit mencapai orgasme. Wanita juga merasa sudah tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Gde, 1998).

Menopause menyebabkan beberapa perubahan. Di antara yang terpenting adalah otak. Di dalam otak juga terjadi perubahan pada masa pra-menopause seperti tubuh yang memanas, otak pun akan tersulut, terpicu oleh perubahan-perubahan hormonal yang khas dalam transisi menopause, sehingga terjadilah suatu perubahan yang memberi sinyal pada perubahan-perubahan dalam cuping-cuping temporal area otak yang terkait dengan intuisi yang meningkat (Northrup, 2006).

Bukti ilmiah yang jelas adalah mengenai adanya perubahan-perubahan otak yang mulai terjadi pada masa pra-menopause. Perbedaan-perbedaan dalam tingkat relatif estrogen dan progesteron mempengaruhi cuping temporal dan area limbik dalam otak. Ketika kondisi psikis wanita dewasa madya dalam keadaan kurang stabil, tubuh akan mengingkat panas sehingga akan menyulut sistem kerja otak dan dapat membuat diri menjadi jengkel, cemas dan emosi yang berubah-ubah (Northrup, 2006).

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Rostiana & Kurniati, 2009). Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Komponen-komponen yang terlibat saat seseorang merasa cemas adalah komponen kognitif, somatik, emosional, dan behavioral. Kecemasan biasanya terjadi tanpa stimulus yang jelas, sehingga kecemasan harus dibedakan dengan rasa takut (*fear*) sebab takut muncul karena adanya ancaman yang jelas dari luar. Rasa takut berhubungan dengan tingkah laku spesifik untuk menghindar dan menjauh dari stimulus yang tidak menyenangkan. Sedangkan kecemasan merupakan akibat dari ancaman yang tidak jelas.

Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk

ketakutan tersebut (Chaplin, 2005). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan bahwa suatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas (Kartono, 2000).

Individu dalam rentang kehidupannya akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah seperti halnya perubahan-perubahan seksual pada wanita dewasa madya yakni menopause. Hanya saja masalah yang dihadapi oleh individu satu akan mempunyai bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan yang lainnya. Masalah-masalah yang dihadapi individu sekarang ini begitu kompleks, yang dihadapi manusia dalam kurun waktu bersamaan, sehingga membutuhkan keterampilan pemecahan masalah yang strategis, yang dilandasi oleh tujuan hidup seseorang. Tanpa tujuan hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam menjalani kehidupan ini.

Peck (dalam Indati, 1991) menyebut usia tengah baya sebagai periode *turning point* yaitu suatu periode yang ditandai dengan adanya krisis psikologis yang terjadi bersama-sama dengan krisis biologis seperti misalnya terjadi klimakterum atau menopause. Pikunas (dalam Indati, 1991) mengatakan bahwa tugas perkembangan tengah baya adalah untuk dapat menerima serta menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya tersebut.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Ratnawati dan Helmi (1998), salah satu cara untuk menjalani hidup adalah dengan cara

lebih mengenal diri sendiri (*self knowledge*), yaitu mengenal kekuatan-kekuatan diri dan mengenal kelemahan-kelemahan diri. Pengenalan diri membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan tentang diri ini akhirnya akan mengarah pada penerimaan diri.

Menurut Handayani, Ratnawati dan Helmi (1998), penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri ini dibutuhkan agar wanita yang akan menghadapi menopause tidak hanya mengakui kelemahan dan terpaku pada keterbatasan yang dimiliki, tetapi juga mampu mempergunakan berbagai potensi yang masih dimiliki agar dapat meningkatkan rasa berharga dan kepercayaan diri sehingga dapat menjalani kehidupannya secara normal (Nurviana, Siswati & Dewi, 2009)

Menurut Otosokhi penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagai mana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang, bangga dan terus mengusahakan kemajuannya (dalam Yani, 2008). Penerimaan diri seseorang itu dapat diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri dapat menerima diri apa adanya, tidak mencela atas kekurangan-kekurangan dan

kelemahan-kelemahannya. Penerimaan diri juga mengekspresikan tingkat fisiologis, yakni mengaktualisasikan diri, tidur nyenyak, dan menikmati kehidupan seksualnya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan menerima proses penuaan dengan senang hati.

Begitu juga perubahan yang terjadi pada saat menopause, jika adanya penerimaan diri yang baik pada diri wanita yang akan mengalami menopause maka kecemasan untuk menghadapi menopause tidak akan terjadi karena wanita yang akan menghadapi menopause telah mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya saat mengalami menopause.

Pada dasarnya gangguan kecemasan yang dialami wanita yang akan menghadapi menopause, sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, menginterpretasi, atau mempersepsikan peristiwa yang dialaminya. Dalam sebuah penelitian oleh Indati (1991) kondisi wanita dewasa madya yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang luas, dapat bertukar pikiran dengan teman seprofesinya atau dengan orang lain, dapat lebih lekas merasa senang, lebih relaks dan lebih produktif sebagai ibu dan istri. Di samping itu, secara finansial wanita yang bekerja merasa lebih aman serta mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

Hal ini diperkuat juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostiana (2009) bahwasanya beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi menopause diakibatkan kesalahan berfikir atau kesalahan proses kognisi yang membuat subjek takut akan tua dan tidak cantik lagi sehingga

subjek takut menghadapi menopause yang sebentar lagi akan dialaminya, merasa lebih gemuk, mudah lelah dan sudah tua.

Jadi, bagaimana individu mempersepsikan atau menilai menopause akan berpengaruh pada kondisi emosi psikologisnya. Bila wanita memandang menopause sebagai hal yang “mengerikan” maka iapun akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan, sehingga diperlukannya penerimaan diri yang baik pada wanita yang akan mengalami menopause agar wanita yang akan mengalami menopause terhindar dari rasa cemas yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah. Untuk membuktikan lebih lanjut mengenai fenomena dari kedua variabel. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang **“Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Wanita Dewasa Madya”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah utama dalam penelitian ini adalah “ apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian diharapkan ilmu psikologi klinis diperlukan dan tidak dapat dipisahkan dalam semua bidang. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan kita, khususnya dibidang psikologi klinis dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi wanita dewasa madya, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi pada wanita dewasa madya yang mengalami menopause, sehingga sumber kecemasan dapat dikelola dengan lebih baik, yaitu dengan lebih mengenal diri dan menerima diri tentang perubahan-perubahan hormonal dan kondisi fisik, serta diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi dan evaluasi kepada para wanita dewasa madya tentang hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.
- b. Bagi peneliti lain yang akan meneliti masalah penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan agar hasilnya lebih maksimal.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1983). Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (American Psychiatric Association, dalam Durand & Barlow, 2006)

Barlow (dalam Nevid, Rathus, dan Greene, 2003) membedakan kecemasan dengan ketakutan. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dengan gejala-gejala ketegangan jasmaniah, dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Ketakutan (*fear*) adalah sebuah respon emosional berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa.

Freud (dalam Corey, 2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu.

Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yaitu sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan psikologis dimana individu terus menerus berada dalam perasaan khawatir, kegelisahan dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak beralasan, tidak jelas, difus atau baur, sebagai suatu pertanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Darajat (1990) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan adalah sebagai berikut :

- a. Cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.
- b. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah cemas (takut) yang kurang jelas, dan tidak ada hubungannya dengan yang lain serta takut mempengaruhi seluruh pribadi.
- c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini

sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.

Horney menyatakan bahwa sumber kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Artinya ialah bahwa kecemasan itu berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu (dalam Schultz, 1999).

Menurut Tallis (dalam Alfitry, 2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain :

- a. Ketakutan yang terus menerus, disebabkan oleh kesusahan-kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi.
- b. Dorongan-dorongan seksual yang tidak dapat kepuasan dan terhambat hingga menimbulkan konflik batin.
- c. Kecenderungan kesadaran diri yang menghalang.
- d. Represi terhadap macam-macam masalah emosional tetapi tidak bisa berlangsung secara sempurna.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan adalah hal-hal yang dapat mengancam diri seseorang baik itu yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu, seperti rasa berdosa, kegagalan, dan hal-hal yang akan terjadi dimasa depan.

3. Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) membagi tiga ciri kecemasan, yaitu:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemeteran, sulit berbicara, sulit bernafas,

jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, merasa sensitif atau mudah marah.

- b. Secara *behavior* meliputi perilaku menghindar, melekat, dan *dependen*, dan terguncang.
- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau *aprehensi* terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Calhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam pemecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi Fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh oleh sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh

sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih kencang, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Dari uraian yang disampaikan oleh beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri dari kecemasan mencakup beberapa hal yaitu, ciri secara fisik, ciri secara *behavior*, ciri secara kognitif dan ciri secara emosional.

4. Menopause

a. Pengertian Menopause

Istilah kata menopause (Pieter, 2010) berasal dari kata *men* = bulan, *pause* = periode atau tanda berhenti, jadi menopause adalah berhentinya secara definitif menstruasi. Menopause (Papalia, Wendkos, & Feldman, 2008) adalah masa ketika wanita berhenti berovulasi dan menstruasi, dan tidak lagi dapat hamil. Kondisi ini biasanya terjadi satu tahun setelah periode menstruasi terakhir terjadi.

Menurut Papalia, Wendkos, dan Feldman (2008) periode perlambatan produksi hormon dan ovulasi sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause, yang juga dikenal dengan sebutan *climacteric* atau perubahan hidup. Pada masa ini menstruasi menjadi tidak regular, dengan aliran yang semakin sedikit dan periode antara menstruasi yang semakin panjang.

Menurut Parker (dalam Mappiare, 1983) menopause bukanlah saat yang ditakuti. Menopause tidak mengandung ancaman tertentu bagi pikiran wanita, perasaan-perasaannya, kesehatannya, kecantikannya, efisiensinya, atau kapasitasnya juga menopause dipahami dan dihadapi

sebagai mana mestinya. Northrup (2006) mendefinisikan menopause sebagai titik di mana menstruasi kita berhenti untuk selamanya. Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah semasekali tidak mengetahui apakah ia menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu.

Menurut Santrock (2003) menopause adalah masa di usia setengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Dalam perbandingan satu banding empat, kondisi ini terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Papalia, Wendkos & Feldman, 2008). Sebagian kecil persentase menunjukkan 10 persen perempuan mengalami menopause sebelum usia 40 tahun.

Berdasarkan pemaparan dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa menopause adalah masa di usia dewasa madya dimana menstruasi dan berovulasi pada wanita berhenti dan tidak dapat hamil lagi. Fase sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause. Menopause ini terjadi pada usia akhir 40 tahun atau awal 50 tahun.

b. Ciri-Ciri Fisik dan Psikologis Menopause

Menurut Jahja (2011) terdapat beberapa ciri-ciri fisik dan psikologis dari sindrom menopause.

1. Menstruasi berhenti

Wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode reguler dengan pengurangan arus menstruasi secara tiba-tiba.

2. Sistem reproduksi menurun dan berhenti

Hal ini mengakibatkan berhentinya reproduksi keturunan, dan tidak lagi memproduksi hormon ovarium dan hormon progesteron

3. Penampilan kewanitaan menurun

Bila hormon-hormon ovarium berkurang, seks sekunder kewanitaan menjadi kurang kelihatan. hal ini ditandai dengan bulu diwajah bertambah kasar, suara mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara tidak kencang, bulu pada kemaluan dan aksial menjadi lebih tipis.

4. Ketidaknyamanan fisik

Ketidak nyamanan fisik yang dialami ketika menopause adalah rasa tegang dan linu yang tiba-tiba disekujur tubuh, termasuk kepala, leher, dada bagian atas, serta berkeringat yang menyertai ketegangan tersebut dan diikuti oleh rasa panas.

5. Berat badan bertambah

Wanita akan bertambah beratnya selama menopause. pada wanita yang mengalami menopause lemak menumpuk disekitar perut dan paha yang membuat wanita kelihatan lebih berat dari yang sebenarnya.

6. Penonjolan

Beberapa persendian, terutama pada jari sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur keadaan ini menyebabkan jari menebal atau timbul benjolan.

7. Perubahan kepribadian

Wanita selama menopause mengalami diri tertekan, cepat marah, serta bersifat mengkritik diri dan mempunyai rasa penyesuaian yang kurang.

dengan memulihnya keseimbangan endokrin pada akhir menopause, perubahan ini biasanya akan menghilang.

Pada masa menopause terjadi penurunan dramatis dalam produksi estrogen oleh indung telur. Turunnya estrogen menghasilkan beberapa gejala yang tidak menyenangkan pada beberapa perempuan yang mengalami menopause, seperti panas (*hot flashes*), mual, letih, dan cepatnya denyut jantung (Santrock, 1995).

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri fisik dan psikologis wanita dewasa madya pada masa menopause terjadi beberapa sindrom yang dapat menimbulkan kecemasan, adapun sindrom-sindrom tersebut adalah menstruasi berhenti, sistem reproduksi menurun dan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, ketidaknyamanan fisik, berat badan bertambah, penonjolan pada jari-jari, perubahan kepribadian, mual, panas (*hot flashes*), mudah letih dan cepatnya denyut jantung. Hal ini disebabkan oleh menurunnya kadar estrogen pada indung telur.

5. Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Menurut Kartono (2000) menopause adalah akhir periode siklus-siklus menstruasi dalam kehidupan wanita. Merupakan tanda berakhirnya periode reproduksi. Northrup (2006) mengungkapkan, kebanyakan wanita menganggap bahwa menopause merupakan masa yang dapat membuat diri menjadi tua, lemah, dan tak berdaya, sehingga membuat wanita yang akan menghadapi menopause menjadi cemas akan keadaan tersebut.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Boyke (dalam Northrup, 2006), menurutnya wanita menganggap menopause membuat diri menjadi tua, tanpa menikmati kebahagiaan dan kemungkinan untuk mengalaminya sudah tertutup sama sekali, sehingga menjadi bertambah cemas. Padahal dengan terjadinya menopause tidak berarti kehilangan identitas kewanitaannya. Wanita seharusnya sadar bahwa dengan terjadinya menopause wanita memulai kehidupan yang baru sebagai seorang wanita yang matang.

Kebanyakan wanita merasa cemas menghadapi menopause, dikarenakan beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi, dan cepat marah padahal menopause merupakan suatu fase kehidupan yang harus dijalani oleh setiap wanita (Boyke dalam Northrup, 2006)

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon (Rostiana & Kurniati, 2009).

Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simptom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan (Tallis, dalam Kartono, 1992). Umumnya mereka tidak

mendapat informasi yang benar sehingga dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan memengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua (Rostiana & Kurniati, 2009).

Muhammad (1981) mendefinisikan kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan-perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan menopause. Menurut Kartono (2000), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Diperkuat lagi oleh pernyataan Freud (dalam Dimiyati, 1990), bahwa penyebab kecemasan pada individu adalah motif sosial dan motif seksual.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang muncul pada wanita menjelang menopause terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang menopause serta tidak dapatnya informasi yang benar tentang menopause sehingga yang mereka bayangkan adalah hal-hal negatif yang terjadi pada saat menopause. Mereka merasa cemas dengan

berakhirnya reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Mereka juga menghawatirkan diri mereka menjadi tua yang mengakibatkan kecantikannya memudar.

B. Dewasa Madya

1. Pengertian Dewasa Madya

Menurut Jahja (2011) dewasa madya adalah masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmaniah dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru.

Menurut Pieter dan Lumongga (2010) batasan usia dewasa madya ialah antara usia 35-45 tahun. Pada kebanyakan orang tanda dari dewasa madya ditandai dengan kemajuan pekerjaan, perkawinan, meningkatnya ekonomi, aktif untuk mengikuti kegiatan sosial, dan dorongan seks bertambah sehingga disebut masa puber kedua, mengurangi kegiatan yang banyak dilakukan secara fisik dan masa *breakdown* secara fisik seperti mulai sakit-sakitan.

Pieter dan Lumongga (2010) berpendapat bahwa tugas-tugas perkembangan pada dewasa madya ialah menyesuaikan diri pada perubahan dan menurunnya kondisi fisik, menyesuaikan diri dalam perubahan minat, atau menyesuaikan diri kepada reaksi keluarga dan pasangan hidup.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa madya terjadi pada usia 35-45 tahun, masa dewasa madya merupakan masa transisi dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmaniah dan perilaku

masa dewasanya. Masa dewasa madya juga merupakan masa puber kedua, pada masa ini kondisi fisik juga mulai menurun, individu mulai sakit-sakitan.

2. Karakteristik Usia Dewasa Madya

Menurut Jahja (2011) usia dewasa madya memiliki sepuluh karakteristik, yaitu sebagai berikut :

- a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Beberapa diantaranya ialah kepercayaan tradisional tentang kerusakan mental dan fisik.

- b. Usia madya merupakan masa transisi

Pada masa ini pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku dewasanya dan memasuki masa suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru.

- c. Usia madya merupakan masa stres

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostatis fisik dan psikologi seseorang dan membawa ke masa stres.

- d. Usia madya merupakan “usia yang berbahaya”

Usia madya dapat menjadi dan merupakan bahaya dalam beberapa hal seperti, masa dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai

akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan.

e. Usia madya merupakan “usia canggung”

Orang yang berusia madya seolah-olah berdiri diatas generasi pemberontak yang lebih muda dan generasi warga senior. Mereka secara terus-menerus menjadi sorotan dan menderita karena hal-hal yang tidak menyenangkan dan memalukan yang disebabkan oleh kedua generasi tersebut.

f. Usia madya merupakan masa berprestasi

Menurut Erikson (dalam Jahja, 2011) usia madya merupakan masa krisis dimana baik generasivitas kecenderungan untuk menghasilkan maupun stagnasi kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan. Menurut Erikson, selama usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka akan berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Pada masa usia madya orang mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil dan menunggu dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

g. Usia madya merupakan masa evaluasi

Acher (dalam Jahja, 2011) menyatakan pada usia 20 kita akan mengikat diri pada pekerjaan atau perkawinan. Selama akhir 30-an dan awal 40-an adalah umum bagi pria untuk melihat kembali keterikatan-keterikatan masa awal ini.

Sebagai hasil dari evaluasi diri, Acher lebih lanjut mengatakan, usia madya tampaknya menuntut perkembangan perasaan yang lebih nyata

dan berbeda dari orang lain. Dalam perkembangan, setiap orang memiliki fantasi atau ilusi mengenai apa dan bagaimana dirinya. Tanggung jawab lain pada usia madya menyangkut hal fantasi dan ilusi tersebut.

h. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Standar ganda ini banyak mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan pria dan wanita usia madya, tetapi ada dua aspek khusus yang perlu diperhatikan, yaitu : Pertama, aspek yang berkaitan dengan perubahan jasmani, seperti terdapat kerut-kerut pada wajah dan mengendornya otot di sekitar pinggang. Kedua, standar ganda dapat terlihat nyata pada cara mereka menyatakan sikap pada usia tua.

i. Usia madya merupakan masa sepi

Umumnya orang dewasa madya menemukan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rumah yang berpusat pada pasangan suami istri. Keadaan ini terjadi karena selama masa-masa mengasuh anak, suami dan istri selalu berkembang terpisah dan mengembangkan minat masing-masing. Periode sepi pada usia madya lebih bersifat traumatis bagi wanita daripada pria.

j. Usia madya merupakan masa jenuh

Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan. Wanita, yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya, bertanya-tanya apa yang dilakukan pada usia setelah 20 atau 30 tahun kemudian.

Dari keterangan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa pada usia dewasa madya ini memiliki beberapa karakteristik yaitu: usia yang sangat ditakuti, masa transisi, masa stres, usia yang berbahaya, usia canggung, masa berprestasi, masa evaluasi, dievaluasi dengan standar ganda, masa sepi dan masa jenuh.

C. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Allport (dalam Feist, 2010) penerimaan diri adalah menerima semua segi apa adanya diri mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkatan pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap manusia.

Menurut Jung (dalam Schultz, 1999) sebelum seseorang melakukan penerimaan terhadap dirinya, diperlukan pengenalan diri terlebih dahulu, karena kalau seseorang bisa mengenal diri mereka dengan baik, maka lebih muda pula untuk menerima diri mereka secara utuh dan apa adanya. Oleh karena itu pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya.

Selanjutnya Jung (dalam Schultz, 1999) mengungkapkan orang yang telah mencapai suatu tingkatan pengetahuan diri yang tinggi, mereka mengetahui diri yang tinggi, mereka mengetahui diri mereka baik pada tingkat yang sadar maupun pada tingkat tak sadar, bersamaan dengan

pengetahuan diri muncullah penerimaan. Penerimaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dalam menerima kemampuan dan kelemahan yang dimiliki. Menerima kodrat kekuatan dan kelemahan diri sendiri.

Menurut Perls (dalam Scultz, 1999) orang yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri sebagai siapa dan apa. Individu memahami dan menerima kekuatan dan kelemahan mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Individu mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan disertai dan untuk menjadi.

Atosokhi (2003) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagai mana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus menerus mengusahakan kemajuannya.

Penerimaan diri adalah menerima semua segi apa yang ada pada diri individu, baik itu kebaikan-kebaikan yang dimiliki maupun kekurangannya. Untuk dapat menerima diri apa adanya maka diperlukan pengenalan diri terlebih dahulu, dengan demikian individu mampu dengan mudah untuk menerima dirinya. Setelah adanya pengenalan diri yang memadai maka individu akan mampu memahami serta menerima diri individu tersebut.

2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Shereer (dalam Cronbach, 1963) individu yang memiliki penerimaan diri adalah:

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain
- c. Tidak merasa ditolak dan tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain
- d. Percaya diri
- e. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku
- f. Sikap dan perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya
- g. Menerima pujian dan celaan secara objektif
- h. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya
- i. Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi

Berdasarkan ciri-ciri yang telah dikemukakan oleh Shereer dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, individu mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan menganggap dirinya berharga sebagaimana layaknya manusia pada umumnya. Individu juga mampu menerima kekurangan yang ada dalam dirinya dan berani bertanggung jawab atas tingkah lakunya.

3. Cara Menerima Diri

Menurut Atosokhi (2003), ada individu yang dengan mudah menerima diri sendiri, dan ada pula individu yang agak susah bahkan tidak berhasil menerima dirinya sendiri. Hal ini disebabkan bila individu mengalami ketidakpuasan dan kekecewaan terhadap dirinya sendiri. Berikut ini ada cara yang dapat menolong individu untuk dapat menerima diri sendiri, antara lain :

- a. Selalu mensyukuri apa yang telah dimiliki. Dengan mengucapkan syukur, fokus perhatian individu bukan pada mengapa memiliki kelemahan, melainkan bagaimana mengatasi kelemahan.
- b. Jangan mengkritik diri sendiri, setiap individu memiliki kesalahan tetapi tidak perlu selalu membicarakan kesalahan itu. Ketika melakukan kesalahan berkatalah “saya melakukan kesalahan“ dan bukan mengatakan “sayalah sumber kesalahan”
- c. Terima pujian. Ketika seseorang memuji individu perlakukan itu sebagai hadiah dan berikan pujian kembali. Pujian tidak boleh berlebihan, namun harus mengandung unsur kebenaran.
- d. Luangkan waktu bersama orang yang positif
- e. Tanamkan pada pikiran bahwa akan berhasil dan bahagia
- f. Membaca buku-buku pengembangan pribadi karena pengembangan pribadi adalah proses seumur hidup
- g. Harus berusaha menggali potensi yang terbaik dalam diri dengan senantiasa belajar dan menguatkan kemampuan diri memanfaatkan serta peluang yang ada.

Dari uraian di atas penulis simpulkan, untuk mampu menerima dirinya, individu mampu mensyukuri apa yang telah ada pada diri, tidak mengeluh atas kekurangan yang dimiliki karena setiap orang memiliki kekurangan masing-masing dan tidak ada manusia yang sempurna. Individu mampu untuk menggali potensi yang terbaik yang ada didalam dirinya dengan selalu belajar dengan lingkungan sekitarnya.

D. Kerangka Berfikir

Menopause terjadi ketika wanita berhenti berovulasi dan menstruasi, dan tidak lagi dapat hamil. Kondisi ini biasanya terjadi satu tahun setelah periode menstruasi terakhir terjadi. Dalam perbandingan satu banding empat, kondisi ini terjadi antar usia 45 dan 55, rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Papalia, Wendkos & Feldman, 2008). Sebagian kecil persentase menunjukkan 10 persen perempuan mengalami menopause sebelum usia 40 tahun.

Menopause merupakan masa penting dalam kehidupan wanita, sering kali disertai kelainan dan ketegangan emosional, adakalanya sampai menimbulkan gangguan kejiwaan. Dahulu orang-orang menyangka bahwa perubahan pada produksi hormon-hormon tertentu yang menyebabkan kelainan kejiwaan yang dialami oleh wanita-wanita yang sedang dalam masa menopause, akan tetapi kemudian diketahui bahwa hal itu tidaklah demikian halnya.

Menopause adalah suatu babak baru kehidupan seksual wanita, dimana siklus menstruasi berhenti. Bagi seorang wanita dengan berhentinya menstruasi ini berarti berhentinya fungsi reproduksi, namun tidak berarti

peranannya dalam melayani suami dibidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya (Hawari, 2004).

Masyarakat disekeliling kita sering kali mengaitkan menopause dengan beberapa hal seperti menopause merupakan usia senja, yang menyebabkan penampilan tidak menarik lagi menjadi tua dan keriput, cerewet, keras kepala, pencemas, menurunnya daya tarik dan menurunnya aktifitas seksual, berakhirnya fungsi seorang istri sehingga menyebabkan para wanita menjadi cemas akan keadaan tersebut yang akan terjadi pada dirinya padahal semua itu belum tentu terjadi apabila para wanita dapat mengetahui hal-hal umum tentang menopause serta mampu mengendalikan dirinya dan mampu menerima diri sehingga bisa menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya (Joseph & Nugroho, 2010).

Kebanyakan wanita menopause sering mengalami depresi dan kecemasan dimana kecemasan yang muncul dapat menimbulkan insomnia atau tidak bisa tidur. Setiap orang mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda. Karena perbedaan itu maka tidak ada dua orang yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya mereka seakan-akan bereaksi dengan cara yang sama. Situasi yang membuat cemas adalah situasi yang mengandung masalah tertentu yang akan memicu rasa cemas dalam diri seseorang dan tidak terjadi pada orang lain (Tallis, 1995). Kartono (2000), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis

seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan.

Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan (Kelly, 2011).

Nevid mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan prehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid & Greene, 2005). Menurut Priest (dalam Jahja, 2011) kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella (dalam Jahja, 2011) menambahkan bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Kecemasan yang normal terjadi bila sesuatu hal mendorong individu untuk melakukan pemeriksaan medis secara regular atau untuk dapat membuat individu untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya untuk menerima dirinya dengan segala perubahan yang terjadi.

Menurut Allport (dalam Feist, 2010) penerimaan diri adalah menerima semua segi apa adanya diri mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkatan pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap manusia.

Menurut Jung (dalam Scultz, 1999) sebelum seseorang melakukan penerimaan terhadap dirinya, diperlukan pengenalan diri terlebih dahulu, karena kalau seseorang bisa mengenal diri mereka dengan baik, maka lebih muda pula untuk menerima diri mereka secara utuh dan apa adanya. Oleh karena itu pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya.

Menerima diri sendiri merupakan suatu kesadaran dan kemauan melihat fakta-fakta yang ada dalam diri sendiri, baik secara fisik maupun psikis, menyangkut berbagai kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri, menerimanya secara keseluruhan tanpa adanya kekecewaan.

Menurut Atosokhi (2003) manfaat yang diperoleh individu apabila berhasil menerima dirinya, jika individu menerima diri apa adanya, akan merasa senang terhadap diri sendiri, merasa lebih sehat, lebih semangat dan tidak banyak masalah. Individu yang menerima diri, akan membuat dirinya merasa berharga, atau sekurang-kurangnya sama dan sejajar dengan orang lain, karena individu menyadari bahwa disamping kekurangan juga memiliki kelebihan. Jika individu telah mampu menerima dirinya berarti individu

tersebut juga mampu menerima kelebihan dan kekurangan, namun kekurangan bukanlah merupakan halangan untuk maju akan tetapi memungkinkan individu tetap bertanggung jawab untuk memperbaikinya. Individu yang telah mampu menerima dirinya dengan baik akan mampu melaksanakan pekerjaan sebaik orang lain karena ada kepercayaan pada dirinya. Kemudian jika individu telah berhasil menerima diri sendiri berarti individu telah membangun sikap positif terhadap diri sendiri.

Seorang wanita yang akan menghadapi menopause mempunyai keyakinan bahwa mereka mampu untuk menghadapi menopause akan memiliki kemampuan untuk memilih tindakan yang tepat untuk menekannya serta mampu menerima perubahan yang mengiringi terjadinya menopause. Jika wanita dapat menerima diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi akan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi menopause sebab kecemasan itu timbul karena orang tidak mampu menerima dirinya.

Orang-orang yang penerimaan dirinya tinggi, maka orang itu memahami dirinya dan menerima kenyataan dirinya sehingga memiliki rasa percaya diri. Rasa percaya diri inilah yang akan membuatnya tidak akan merasakan kecemasan karena rasa cemas itu dapat timbul jika individu merasa takut akan sesuatu hal.

Pengenalan terhadap kelebihan dan kekurangan yang diakibatkan oleh menopause berarti membuat para wanita menyadari keterbatasannya. Hal ini dapat membuat wanita yang akan mengalami menopause mampu menerima pujian dan celaan secara objektif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan

perubahan-perubahan yang mengikuti datangnya menopause serta berbagai pandangan yang berkaitan dengannya. Dengan demikian, penerimaan diri dapat mengurangi kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

E. Asumsi

Dapat penulis kemukakan asumsi dalam penelitian ini yaitu :

1. Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause adalah keadaan psikologis dimana wanita berada dalam perasaan khawatir, kegelisahan dan ketakutan yang berkaitan dengan perubahan-perubahan fisik maupun psikis selama menopause, serta berpendapat dan beranggapan negatif tentang menopause disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis.
2. Penerimaan diri adalah sikap individu untuk menerima kenyataan pada dirinya baik berupa kekurangan maupun kelebihan serta mampu mengaktualisasikan kehidupannya dimasyarakat dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya.
3. Penerimaan diri berperan dalam menentukan tinggi rendahnya kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause karena kecemasan timbul dari perasaan takut yang disebabkan tidak adanya penerimaan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi menjelang menopause.
4. Wanita dengan penerimaan diri dapat mengatasi kecemasannya dalam menghadapi menopause dari pada wanita yang tidak menerima dirinya, wanita yang tidak dapat menerima dirinya akan mengalami perubahan-perubahan ketika menopause.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran dan asumsi yang diajukan, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut “ terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause”. Artinya jika penerimaan diri pada dewasa madya tinggi maka kecemasan dalam menghadapi menopause rendah. Sebaliknya jika penerimaan diri pada dewasa madya rendah, maka kecemasan dalam menghadapi menopause tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional, yang melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas, penerimaan diri (X) dengan variabel terikat, kecemasan dalam menghadapi menopause (Y).

B. Variabel Penelitian

Identifikasi terhadap variabel penelitian bertujuan untuk memperjelas dan membatasi masalah serta menghindari data yang tidak diperlukan sehingga tidak menyebabkannya menjadi bias. Yang menjadi variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas : Penerimaan diri (X)
- b. Variabel Terikat : Kecemasan dalam menghadapi menopause (Y)

C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Penerimaan diri adalah kemampuan wanita dewasa madya untuk menerima kenyataan pada dirinya baik itu berupa kelebihan maupun kekurangan yang diakibatkan oleh perubahan-perubahan menjelang menopause serta mampu melakukan hal-hal yang terbaik untuk dirinya. Penerimaan diri akan diungkapkan dengan skala penerimaan diri yang disusun berdasarkan teori Shereer (dalam Cronbach, 1963).

Dalam skala ini ada pernyataan yang bersifat favorabel dan unfavorabel, yang mana untuk penilaian skor jawaban favorabel bergerak dari skor 5 hingga 1 dengan alur jawaban yakni *sangat setuju, setuju, cukup setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju*. Untuk pernyataan unfavorabel bergerak dari skor 1 hingga 5 dengan alur jawaban yakni *sangat setuju, setuju, cukup setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju*.

Adapun indikator penerimaan diri sebagai berikut:

- a. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan
 - b. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain
 - c. Tidak merasa ditolak dan tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain
 - d. Percaya diri
 - e. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku
 - f. Sikap dan perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya
 - g. Menerima pujian dan celaan secara objektif
 - h. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya
 - i. Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi
2. Kecemasan dalam menghadapi menopause

Kecemasan pada wanita saat menghadapi menopause adalah keadaan psikologis dimana seorang wanita merasakan khawatir, gelisah dan

ketakutan yang berkaitan dengan perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis selama menopause serta pendapat negatif tentang menopause dan disertai dengan ketegangan fisiologis. Kecemasan dalam menghadapi menopause diungkapkan dengan skala kecemasan dalam menghadapi menopause yang disusun berdasarkan teori Nevid, Rathus, Greene (2003) berdasarkan aspek-aspek kecemasan yaitu aspek fisik, *behavior* dan kognitif.

Dalam skala ini hanya ada pernyataan yang bersifat favorabel yang mana untuk penilaian skor jawaban favorabel bergerak dari skor 5 hingga 1 dengan alur jawaban yakni *sangat setuju, setuju, cukup setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berumur 35-45 tahun, yang bertempat tinggal di Kelurahan Simpang Baru Panam, kecamatan Tampan kota Pekanbaru. Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor Lurah Simpang Baru Panam bahwa jumlah wanita yang berumur 35-45 tahun keseluruhannya adalah 886 orang.

2. Sampel penelitian

Pada penelitian ini untuk menentukan ukuran sampel dari populasi, maka menggunakan rumus Slovin (Sevilla, Ochave, Punsalan, Regala & Uriarte, 1993) yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e : Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel populasi)

Karakteristik subjek penelitian adalah wanita usia dewasa madya yang telah mengalami menopause, usia 35-45 tahun, berdomisili di Kelurahan Simpang Baru Panam, kecamatan Tampan kota Pekanbaru.

Nilai kritis yang digunakan dalam rumus Slovin sebesar 8% dari keseluruhan populasi. Alasannya jika jumlah subjek terlalu besar dapat diambil lebih dari ketentuan standar yang telah ditentukan sesuai dengan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dana, dan sempit luasnya wilayah pengamatan dari subjek serta besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti (Arikunto, 2002). Pada penelitian ini diambil sebanyak 8% nilai kritis sehingga jumlah sampelnya menjadi 133 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Ukur

a. Skala Penerimaan Diri

Untuk mengetahui keadaan subjek dalam penerimaan dirinya maka dibuatlah alat ukur yaitu berupa skala penerimaan diri. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri dari Shereer. Skala ini disusun dengan alternatif lima jawaban.

Pada penelitian ini, nilai diberikan berkisar dari 1 (satu) hingga 5 (lima), dengan urutan sebagai berikut: Nilai 5 (lima) jika jawaban SS (sangat setuju), Nilai 4 (empat) jika jawaban S (setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban CS (cukup setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban TS (tidak setuju), Nilai 1 (satu) jika jawaban STS (sangat tidak setuju).

Untuk pernyataan *Unfavorabel* sebagai berikut : Nilai 5 (lima) jika jawaban STS (sangat tidak setuju), Nilai 4 (empat) jika jawaban TS (tidak setuju), Nilai 3 (tiga) jika jawaban CS (cukup setuju), Nilai 2 (dua) jika jawaban S (setuju), Nilai 1 (satu) jika jawaban SS (sangat setuju).

b. Skala Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dalam menghadapi menopause, yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2003). Skala ini telah dimodifikasi menjadi lima alternatif jawaban.

Untuk penelitian ini diberikan nilai 1 (satu) hingga 5 (lima), dengan ketentuan sebagai berikut: Nilai 5 (lima) jika jawaban Sangat Sering, Nilai 4 (empat) jika jawaban Sering, Nilai 3 (tiga) jika jawaban Kadang-kadang, Nilai 2 (dua) jika jawaban Jarang, Nilai 1 (satu) jika jawaban Tidak Pernah.

2. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian ini dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan perlu dilakukan uji coba. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas, untuk mendapatkan aitem-aitem yang

layak sebagai alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 16 April 2012 di beberapa lokasi di Pekanbaru. Uji coba ini diberikan kepada 70 ibu-ibu yang memenuhi kriteria umur yang berkisar antara 35-45 tahun.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Penerimaan Diri (X)
Sebelum Try Out

No	Indikator	Nomor Aitem		Jmlh
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan	1, 7, 15	10, 12	5
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain	3, 9, 19	2, 26, 39	6
3	Tidak merasa ditolak orang lain dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain	13, 23, 31	4, 20	5
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh menopause	5, 11	8, 14	4
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	27	6, 34	3
6	Sikap dan perilaku lebih berdasarkan pada nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya	29, 33	16, 22	4
7	Menerima pujian dan celaan secara objektif	25, 35	18, 28	4
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	17, 21	24, 30	4
9	Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi	38, 37	32, 36	4
	Jumlah	20	19	39

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kecemasan dalam Menghadapi Menopause (Y)
Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	No Aitem	Jumlah
1	Fisik	a. Kegelisahan	1, 20, 39, 58	4
		b. Gugup	2, 21, 40, 59	4
		c. Jantung berdebar-debar	3, 22, 41, 60	4
		d. Pusing	4, 23, 42, 61	4
		e. Sensitif atau mudah marah	5, 24, 43, 62	4
		f. Merasa lemas	6, 25, 44, 63	4
		g. Tangan atau anggota tubuh bergetar	7, 26, 45, 64	4
		h. Sulit bernafas	8, 27, 46, 65	4
		i. Sulit Berbicara	9, 28, 47, 66	4
2	Behavior	a. Menghindari orang-orang terdekat	10, 29, 48, 67	4
		b. Merasa lebih nyaman jika berada didekat orang-orang yang dicintai	11, 30, 49, 68	4
		c. Merasa kaget dan terguncang karena keadaan fisik yang berubah	12, 31, 50, 69	4
3	Kognitif	a. Merasa yakin bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas	13, 32, 51, 70	4
		b. Mengkhawatirkan sesuatu yang tidak jelas	14, 33, 52, 71	4
		c. Ketakutan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah	15, 34, 53, 72	4
		d. Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan	16, 35, 54, 73	4
		e. Merasa terganggu atau takut terhadap sesuatu yang akan terjadi pada diri	17, 36, 55, 74	4
		f. Takut kehilangan kontrol	18, 37, 56, 75	4
		g. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran	19, 28, 57, 76	4
Jumlah				76

a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2009).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 for *windows*, dengan cara menghubungkan atau mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor totalnya.

Untuk analisis 39 aitem skala penerimaan diri yang telah diuji coba terdapat 17 aitem yang gugur dan 22 aitem yang sah (valid), sedangkan hasil analisis terhadap 76 aitem skala kecemasan dalam menghadapi menopause yang telah diuji coba terdapat 13 aitem yang gugur dan 63 aitem yang sah (valid). Berikut adalah *blueprint* skala hasil try out.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Penerimaan Diri (X)
Hasil Try Out

No	Indikator	Nomor Aitem				Jmlh
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan	15	1, 7	12	10	5
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain	19	3, 9	2, 26	39	6
3	Tidak merasa ditolak orang lain dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain	13, 23	31	20	4	5
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh menopause	5	11	8	14	4
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	27	-	-	6, 34	3
6	Sikap dan perilaku lebih berdasarkan pada nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	29, 33	-	22	16	4
7	Menerima pujian dan celaan secara objektif	35	25	18, 28	-	4
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	21	17	30	24	4
9	Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi	38	37	32, 36	-	4
Jumlah						39

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kecemasan dalam Menghadapi Menopause (Y)
Hasil Try Out

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	Fisik	a. Kegelisahan	1, 20, 39, 58	-	4
		b. Gugup	2, 21, 40, 59	-	4
		c. Jantung berdebar-debar	3, 22, 41, 60	-	4
		d. Pusing	-	4, 23, 42, 61	4
		e. Sensitif atau mudah marah	24, 43, 62	5	4
		f. Merasa lemas	-	6, 25, 44, 63	4
		g. Tangan atau anggota tubuh bergetar	7, 45, 64	26	4
		h. Sulit bernafas	8, 27, 46, 65	-	4
		i. Sulit Berbicara	9, 28, 47, 66	-	4
2	Behavior	a. Menghindari orang-orang terdekat	10, 29, 48, 67	-	4
		b. Merasa lebih nyaman jika berada didekat orang-orang yang dicintai	11	30, 49, 68	4
		c. Merasa kaget dan terguncang karena keadaan fisik yang berubah	12, 31, 50, 69	-	4
3	Kognitif	a. Merasa yakin bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas	13, 32, 51, 70	-	4
		b. Mengkhawatirkan sesuatu yang tidak jelas	14, 33, 52, 71	-	4
		c. Ketakutan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah	15, 34, 53, 72	-	4
		d. Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan	16, 35, 54, 73	-	4
		e. Merasa terganggu atau takut terhadap sesuatu yang akan terjadi pada diri	17, 36, 55, 74	-	4
		f. Takut kehilangan kontrol	18, 37, 56, 75	-	4
		g. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran	19, 38, 57, 76	-	4
Jumlah					76

Berikut adalah *blueprint* skala penerimaan diri dan skala Kecemasan dalam Menghadapi Menopause untuk penelitian:

Tabel 3.5
Blueprint Skala Penerimaan Diri (X)
Untuk Penelitian

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Mempunyai keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan	6	5	2
2	Menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain	8	1, 3	3
3	Tidak merasa ditolak orang lain dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain	4, 12	9	3
4	Percaya diri dengan perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh menopause	2	3	2
5	Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya	14		1
6	Sikap dan perilaku lebih berdasarkan pada nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya	16, 18	11	3
7	Menerima pujian dan celaan secara objektif	20	7, 15	3
8	Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki	10	17	2
9	Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi	22	19, 21	3
	Jumlah	11	11	22

Tabel 3.6
Blueprint Skala Kecemasan dalam Menghadapi Menopause (Y)
Untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
1	Fisik	a. Kegelisahan	1, 17, 32, 48	4
		b. Gugup	2, 18, 33, 49	4
		c. Jantung berdebar-debar	3, 19, 34, 50	4
		d. Pusing	-	
		e. Sensitif atau mudah marah	20, 35, 51	3
		f. Merasa lemas	-	
		g. Tangan atau anggota tubuh bergetar	4, 36, 52	3
		h. Sulit bernafas	5, 21, 37, 53	4
		i. Sulit Berbicara	6, 22, 38, 54	4
2	Behavior	a. Menghindari orang-orang terdekat	7, 23, 39, 55	4
		b. Merasa lebih nyaman jika berada didekat orang-orang yang dicintai	8	1
		c. Merasa kaget dan terguncang karena keadaan fisik yang berubah	9, 24, 40, 56	4
3	Kognitif	a. Merasa yakin bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas	25, 41, 57	3
		b. Mengkhawatirkan sesuatu yang tidak jelas	11, 26, 42, 58	4
		c. Ketakutan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah	12, 27, 43 59	4
		d. Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan	13, 28, 44, 60	4
		e. Merasa terganggu atau takut terhadap sesuatu yang akan terjadi pada diri	14, 29, 45, 61	4
		f. Takut kehilangan kontrol	15, 30, 46, 62	4
		g. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran	16, 31, 47, 63	4
Jumlah				63

b. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2009), reliabilitas adalah tingkat kepercayaan, keandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan yang pada prinsipnya pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel hasil suatu pengukuran dan sejauh mana pengukuran itu dapat dipercaya.

Pada penelitian ini, reliabilitas dihitung dengan menggunakan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach diperoleh lewat pengujian satu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada kelompok responden. Adapun rumus koefisien Alpha Cronbach (Azwar, 2009) sebagai berikut:

$$r = 2 \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

S_1^2 dan S_2^2 : Variasi skor belahan 1 dan belahan 2
 Sx^2 : Variasi skor skala

Menurut Azwar (2010) pada umumnya reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) yang angkanya berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya semakin rendah koefisien mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Hasil analisis aitem pada variabel skala penerimaan diri diperoleh reliabilitas 0,901. Sedangkan reliabilitas pada skala kecemasan adalah 0,971.

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada dewasa madya. Pada penelitian ini akan dianalisa dengan menggunakan Korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi *Product Moment* antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

X : Skor variabel penerimaan diri

Y : Skor total variabel kecemasan dalam menghadapi menopause

N : Jumlah subjek yang diteliti

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada wanita yang berumur 35-45 tahun di Kelurahan Simpang Baru Panam, Kecamatan Tampan kota Pekanbaru. Jumlah seluruh responden adalah 133 orang.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti mempersiapkan perijinan yang diperlukan untuk melakukan penelitian. Proses perijinan dilakukan dengan menggunakan surat ijin penelitian dari jurusan psikologi UIN Suska yang ditandatangani Dekan Fakultas Psikologi dan diajukan langsung kepada Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru selanjutnya memperoleh ijin dari Kelurahan Simpang Baru Panam untuk melakukan penelitian. Setelah memperoleh ijin dari Kelurahan Simpang Baru Panam, peneliti menemui wanita yang berumur 35-45 tahun untuk meminta bantuannya mengisi skala kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya dan skala penerimaan diri juga menjelaskan pada mereka supaya diisi seluruhnya.

Dari dua skala penerimaan diri dan skala kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya yang peneliti berikan kepada 133 responden dalam penelitian ini kembali semua dengan utuh dan pernyataan dalam skala tersebut terjawab seluruhnya tanpa ada nomor yang terlewat oleh subjek.

B. Hasil Uji Asumsi

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu harus dilakukan pengujian terhadap data yang dimiliki. Pengujian ini digunakan untuk melihat apakah data yang dimiliki memenuhi yang disyaratkan, yaitu data harus normal dan linier. Oleh karena itu, dalam hal ini akan dibahas terlebih dahulu tentang uji asumsi kedua hal tersebut, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan sebanyak variabel yang akan diolah. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel penerimaan diri (X) dan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya (Y). Pedoman yang digunakan adalah bilangan rasio yang berada antara -2 sampai +2. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dan grafik di lampiran.

$$\begin{aligned} \text{Rasio skewness} &= \frac{\text{Skewness}}{\text{Standar Error of Skewness}} \\ \text{Rasio Kurtosis} &= \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standar Error of Kurtosis}} \end{aligned}$$

Berdasarkan uji normalitas dengan program SPSS 17.0 *for windows* didapatkan rasio skewness untuk variabel penerimaan diri sebesar $-0,126/0,210 = -0,600$ dan rasio kurtosis sebesar $-0,776/0,417 = -1,860$, sedangkan untuk variabel kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa

madya diperoleh rasio skewness $0,060/0,210 = 0,285$ dan rasio kurtosis sebesar $0,624/0,417 = 1,496$. Rasio skewness dan kurtosis kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam rentang antara -2 sampai +2, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian normal.

2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan di antara dua variabel, jika nilai dari variabel berubah atau bergerak ke arah yang sama, maka hubungan itu adalah tinggi. Sementara itu, dikatakan rendah jika nilai-nilai variabel itu bergerak ke arah berlawanan.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel penerimaan diri dan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya dengan regresi linier pada SPSS 17.0 *for Windows*, diketahui F sebesar 23,961 dengan taraf signifikan 0,000. Untuk mengetahui data linier atau tidak dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi (2000) data dikatakan linier apabila besarnya harga signifikansi dari variabel kecil dari atau sama dengan 0,01. karena 0,000 sebagai taraf signifikansi dari uji linier tersebut lebih kecil dari 0,01, maka dapat disimpulkan data variabel dalam penelitian ini adalah linier.

C. Hasil Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang diajukan apakah diterima atau ditolak, dilakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari program SPSS 17.0 *for Windows*.

Arah hubungan antara variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat bertanda tinggi (+) atau rendah (-). Koefisien korelasi bertanda (+) berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sedangkan koefisien korelasi bertanda (-) berarti terdapat hubungan negatif antara dua variabel (Sugiyono: 2003). Walaupun demikian tanda tinggi (+) dan rendah (-) tidak mempengaruhi besar atau kecilnya nilai koefisien korelasi, tanda tersebut hanya menunjukkan arah hubungan kedua variabel.

Hasil analisis dengan teknik korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,393 dengan signifikansi 0,000. Adapun ketentuan diterima atau ditolak sebuah hipotesis apabila signifikansi dibawah atau sama dengan 0,01 ($p \leq 0,01$) maka hipotesis diterima (Sugiyono, 2000). Oleh karena signifikansi 0,01 ($0,000 \leq 0,01$) jadi hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya di Kelurahan Simpang Baru Panam. Artinya semakin tinggi penerimaan diri subjek maka semakin rendah pula kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri subjek maka semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya.

D. Analisis Tambahan

1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan data yang telah diisi oleh 133 subjek, maka didapatkan deskripsi subjek sebagai berikut:

a. Subjek berdasarkan tingkat pendidikan

1) Jumlah subjek berdasarkan pendidikan

Tabel 4.1
Jumlah Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir

No.	Pendidikan	Jumlah subjek	Persentase (%)
1.	SD	25	18,8
2.	SMP	40	30
3.	SMA	51	38,4
4.	PT	17	12,8
	Jumlah	133 orang	100

Dari tabel di atas dapat terlihat dari 133 orang subjek penelitian terdapat 25 orang wanita dewasa madya pada tingkat pendidikan SD, 40 orang pada tingkat SMP, 51 orang pada tingkat SMA dan 17 orang pada tingkat perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah subjek pada tingkat pendidikan didominasi oleh subjek pada tingkat pendidikan SMA.

2) Penerimaan diri subjek berdasarkan pendidikan

Berdasarkan analisis variansi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 0,318 ($p=0,812$, $p>0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan penerimaan diri ditinjau dari pendidikan terakhir wanita dewasa madya, yakni kelompok pendidikan SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi (lihat lampiran J tentang uji beda penerimaan diri ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir).

Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri dari masing-masing statistik pendidikan terakhir, maka dilakukan analisis deskriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis

deskriptif masing-masing statistik pendidikan terakhir diketahui bahwa kelompok yang memiliki penerimaan diri tinggi adalah subjek pada kelompok pendidikan SD ($mean=82,00$). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri rendah adalah subjek pada kelompok pendidikan SMP ($mean=81,02$) (lihat lampiran J tentang rerata tingkat penerimaan diri wanita dewasa madya ditinjau dari pendidikan terakhir subjek).

3) *Kecemasan menghadapi menopause subjek berdasarkan pendidikan*

Berdasarkan analisis variansi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 0,578 ($p=0,630$, $p>0,05$), artinya tidak ditemukan perbedaan kecemasan pada kelompok pendidikan terakhir wanita dewasa madya, yakni kelompok pendidikan SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi (lihat lampiran J tentang uji beda kecemasan ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir).

Untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dari masing-masing statistik pendidikan terakhir, maka dilakukan analisis deskriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis deskriptif masing-masing statistik pendidikan terakhir dapat dilihat bahwa kelompok yang memiliki kecemasan tinggi adalah subjek pada kelompok pendidikan SD ($mean=223,04$). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki kecemasan rendah adalah subjek pada kelompok pendidikan Perguruan Tinggi

($mean=217,53$) (lihat lampiran J tentang dekripsi rerata tingkat kecemasan ditinjau dari pendidikan terakhir subjek).

b. Subjek Berdasarkan Golongan Pekerjaan

1) Jumlah subjek berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.2
Jumlah Subjek Berdasarkan Golongan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Jumlah subjek	Persentase (%)
1.	IRT	73 orang	54,9
2.	Pegawai	41 orang	31
3.	Pedagang/Wiraswasta	12 orang	9
4.	Guru	7 orang	5,1
	Jumlah	133 orang	100

Dari tabel 4.2 di atas dapat terlihat dari 133 orang subjek penelitian terdapat 73 orang wanita dewasa madya sebagai ibu rumah tangga, 41 orang sebagai pegawai, 12 orang sebagai pedagang dan 7 orang sebagai guru. Hal ini dapat dilihat bahwa subjek pada golongan pekerjaan didominasi oleh subjek sebagai ibu rumah tangga.

2) Penerimaan diri subjek berdasarkan pekerjaan subjek

Berdasarkan analisis variansi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 0,691 ($p=0,559$, $p>0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan penerimaan diri pada kelompok golongan kerja oleh wanita dewasa madya, yakni kelompok golongan pekerjaan sebagai golongan ibu rumah tangga, pegawai, pedagang, dan guru (lihat lampiran J tentang uji beda penerimaan diri ditinjau dari golongan pekerjaan).

Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri dari masing-masing statistik golongan pekerjaan subjek, maka dilakukan analisis deskriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis dekriptif penerimaan diri masing-masing statistik ditinjau dari kelompok pekerjaannya diketahui bahwa kelompok yang memiliki penerimaan diri yang tinggi adalah subjek pada kelompok sebagai pegawai ($mean=81,82$). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri rendah adalah subjek pada kelompok sebagai guru ($mean=80,14$) (lihat lampiran J tentang rerata tingkat penerimaan diri wanita dewasa madya ditinjau dari golongan pekerjaan subjek).

3) *Kecemasan menghadapi menopause subjek berdasarkan kelompok pekerjaan.*

Berdasarkan analisis variasi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 0,844 ($p=0,472$, $p>0,05$). Hal ini tidak ditemukan perbedaan kecemasan pada kelompok golongan pekerjaan wanita dewasa madya, yakni kelompok pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, pegawai, pedagang dan guru (lihat lampiran J tentang uji beda kecemasan ditinjau dari golongan pekerjaan).

Untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dari masing-masing statistik golongan pekerjaan subjek, maka dilakukan analisis dekriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis dekriptif kecemasan menghadapi menopause masing-masing statistik ditinjau dari kelompok

pekerjaannya diketahui bahwa kelompok yang memiliki kecemasan tinggi adalah subjek pada kelompok sebagai pedagang ($mean=222,25$). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri rendah adalah subjek pada kelompok sebagai guru ($mean=215,57$) (lihat lampiran J tentang rerata tingkat kecemasan ditinjau dari golongan pekerjaan subjek).

c. Subjek Berdasarkan Golongan Usia

1) Jumlah subjek berdasarkan golongan usia

Tabel 4.3
Jumlah Subjek Berdasarkan Golongan Usia

No.	Usia	Jumlah subjek	Persentase (%)
1.	39-40 tahun	42	31,5
2.	41-43 tahun	69	52
3.	44-45 tahun	22	16,5
	Jumlah	133 orang	100

Dari tabel 4.3 di atas dapat terlihat dari 133 orang subjek penelitian terdapat 42 orang wanita dewasa madya berusia 39-40 tahun, 69 orang berusia 41-43, dan 22 orang berusia 44-45 tahun. Hal ini dapat dilihat bahwa kebanyakan subjek pada golongan usia didominasi oleh subjek berusia 41-43 tahun.

2) Penerimaan diri subjek berdasarkan golongan usia subjek

Berdasarkan analisis variansi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 2,640 ($p=0,075$, $p>0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan penerimaan diri pada kelompok golongan usia subjek, yakni kelompok golongan usia 39-40 tahun, 41-43 tahun dan

44-45 tahun (lihat lampiran J tentang uji beda penerimaan diri ditinjau dari golongan usia subjek).

Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri dari masing-masing statistik golongan usia subjek maka dilakukan analisis deksriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis dekriptif penerimaan diri masing-masing statistik ditinjau dari kelompok usia subjek diketahui bahwa kelompok yang memiliki penerimaan diri yang tinggi adalah subjek pada kelompok golongan usia 44-45 tahun (*mean*=83,09). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri rendah adalah subjek pada kelompok golongan usia 41-43 tahun (*mean*=80,91) dan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri sedang adalah subjek pada kelompok golongan usia 39-40 tahun (*mean*=81,02) (lihat lampiran J tentang rerata tingkat penerimaan diri wanita dewasa madya ditinjau dari golongan usia subjek).

- 3) Kecemasan menghadapi menopause berdasarkan kelompok usia subjek
Berdasarkan analisis variasi yang dilakukan, maka diperoleh harga F sebesar 1,249 ($p=0,290$, $p>0,05$). Ini berarti tidak ditemukan perbedaan kecemasan pada kelompok golongan usia subjek, yakni kelompok usia 39-40 tahun, 41-43 tahun dan 44-45 tahun (lihat lampiran J tentang uji beda kecemasan dalam menghadapi menopause ditinjau dari golongan usia subjek).

Untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dari masing-masing statistik golongan usia subjek, maka dilakukan analisis deskriptif. Untuk itu dapat dilihat pada *mean* masing-masing kelompoknya. Dari hasil analisis deskriptif kecemasan menghadapi menopause pada masing-masing statistik ditinjau dari kelompok usia subjek diketahui bahwa kelompok subjek yang memiliki kecemasan tinggi adalah subjek pada kelompok usia 39-40 tahun (*mean*=221,71). Sedangkan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri rendah adalah subjek pada kelompok usia 44-45 tahun (*mean*=215,36), dan kelompok subjek yang memiliki penerimaan diri sedang adalah subjek pada kelompok usia 41-43 tahun (*mean*=219,93) (lihat lampiran J tentang rerata tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause ditinjau dari golongan usia subjek).

2. Deskripsi Kategorisasi Variabel

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti untuk memberi makna yang memiliki nilai diagnostik. Sisi diagnostika suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Sebagai suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi selalu bersifat normatif, artinya makna skor diacukan pada posisi relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2000).

Pada skala penerimaan diri, subjek dapat dikelompokkan dalam 5 (lima) kategori yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Gambaran hipotetik variabel penerimaan diri dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4
Rerata Hipotetik & Empirik Variabel Penerimaan diri (X)

Hipotetik				Empirik*			
Nilai minimum	Nilai Maksimum	Mean (μ)	Standar Deviasi ()	Nilai minimum	Nilai Maksimum	Mean (μ)	Standar Deviasi ()
22	110	66	14,67	72	89	81,30	4,03

Secara hipotetik, skor maksimum pada variabel penerimaan diri adalah 110, skor minimum adalah 22. *Mean* $(110+22)/2= 66$, dan standar deviasinya $(110-22)/6=14,67$. Secara empirik, skor maksimum pada variabel penerimaan diri adalah 89, skor minimum adalah 72. *Mean* adalah 81,30, dan standar deviasinya 4,03.

Untuk memberikan gambaran mengenai subjek dalam penelitian, peneliti memakai perhitungan empirik maka subjek dapat dikelompokkan dalam 5 (lima) kategori jenjang pada variabel penerimaan diri sebagai berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi Empirik Variabel Penerimaan diri (X)

Rumus Kategorisasi			Kategori Skor	Frekwensi	Persentase (%)
Sangat rendah	$X \leq \mu - 1,5$		$X \leq 75$	7	5,26
Rendah	$\mu - 1,5$	$< X \leq \mu - 0,5$	$75 < X \leq 79$	30	22,55
Sedang	$\mu - 0,5$	$< X \leq \mu + 0,5$	$79 < X \leq 83$	42	31,57
Tinggi	$\mu + 0,5$	$< X \leq \mu + 1,5$	$83 < X \leq 87$	45	33,83
Sangat tinggi	$\mu + 1,5$	$< X$	$87 < X$	9	6,76
Jumlah				133 orang	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 7 subjek (5,26%) memiliki penerimaan diri yang sangat rendah, pada kategori rendah terdapat 30 orang (22,55%). Pada kategori sedang terdapat 42 subjek (31,57%) memiliki penerimaan diri yang sedang, pada kategori tinggi terdapat 45 orang atau (33,83%) subjek memiliki penerimaan diri yang tinggi, dan pada kategori sangat tinggi terdapat 9 subjek (6,76%). Secara umum penerimaan diri pada wanita dewasa madya berada pada kategori tinggi.

Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri pada wanita dewasa madya di Kelurahan Simpang baru Panam memiliki penerimaan diri yang tergolong tinggi. Dengan kata lain subjek pada wanita dewasa madya di Kelurahan Simpang baru Panam mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak merasa ditolak dan tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, percaya diri, berani memikul tanggung jawab terhadap perilaku, sikap dan perilaku lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, mampu menerima pujian dan celaan secara objektif. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya. Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosi.

Pada skala kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya, subjek dapat dikelompokkan dalam 5 (lima) kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Gambaran

empirik variabel kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6
Rerata Hipotetik & Empirik Variabel Kecemasan dalam Menghadapi
Menopause Pada wanita Dewasa Madya (Y)

Hipotetik				Empirik*			
Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean (μ)	Standar Deviasi ()	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean (μ)	Standar Deviasi ()
63	315	189	42	182	256	219,73	15,36

Secara hipotetik, skor maksimum pada variabel kecemasan dalam menghadapi menopause Pada wanita dewasa madya adalah 315, skor minimum adalah 63. *Mean* $(315+63)/2= 189$, dan standar deviasinya $(315-63)/6=42$. Secara empirik, skor maksimum pada variabel penerimaan diri adalah 256, skor minimum adalah 182. *Mean* adalah 219,73, dan standar deviasinya 15,36.

Untuk memberikan gambaran mengenai subjek dalam penelitian, peneliti memakai perhitungan empirik, maka subjek dapat dikelompokkan dalam 5 (lima) kategori jenjang pada variabel kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4.7
Kategorisasi Empirik Variabel Kecemasan dalam Menghadapi
Menopause Pada Wanita Dewasa Madya (Y)

Rumus Kategorisasi			Kategori Skor	Frekwensi	Persentase (%)
Sangat rendah		$X \leq \mu - 1,5$	$X \leq 196$	13	9,77
Rendah	$\mu - 1,5$	$< X \leq \mu - 0,5$	$196 < X \leq 211$	14	10,52
Sedang	$\mu - 0,5$	$< X \leq \mu + 0,5$	$211 < X \leq 226$	63	47,36
Tinggi	$\mu + 0,5$	$< X \leq \mu + 1,5$	$226 < X \leq 241$	33	24,81
Sangat tinggi	$\mu + 1,5$	$< X$	$241 < X$	10	7,51
Jumlah				133 orang	100.0

Tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa 13 subjek (9,77%) memiliki kecemasan dalam menghadapi menopause yang sangat rendah, sedangkan pada kategori rendah terdapat 14 subjek (10,52%). Pada kategori sedang terdapat 63 orang (47,36%), pada kategori tinggi terdapat 33 orang atau (24,81%) dan pada kategori sangat tinggi terdapat 10 subjek (7,51%) mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya berada pada kategori sedang.

Hal ini mengindikasikan bahwa pada wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam, rata-rata cukup memiliki kecemasan yang sedang dalam menghadapi menopause, dengan kata lain wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam Secara fisik merasa cukup gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh cukup bergetar atau gemetaran, berkeringat ketika mendengarkan informasi mengenai menopause. Secara tingkahlaku (*behavior*) kadang-kadang berperilaku menghindar, perilaku melekat, dan dependen. Secara kognitif kadang-kadang khawatir tentang sesuatu, seperti perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang sedang yang terjadi dimasa depan ketika menjalani menopause, cukup yakin bahwa sesuatu yang mengerikan tentang menopause akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, kadang-kadang ada sedikit ketakutan akan kehilangan kontrol, cukup takut tidak mampu untuk mengatasi masalah mengenai perubahan seksual, kadang-kadang berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, cukup sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Skala kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya dapat diklasifikasikan menjadi 4 (empat) tahap kecemasan, yaitu: a) saat awal menjelang menopause, b) saat ketika memikirkan kondisi saat menopause, c) saat terjadi ketidakstabilan emosi, dan d) saat siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan perhitungan statistik menggunakan SPSS 17 *for windows* diperoleh gambaran empirik variabel kecemasan berdasarkan tahap / saat terjadinya kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya, sebagai berikut:

Tabel 4.8
Rerata Empirik Variabel Kecemasan Berdasarkan Saat Terjadinya Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Pada wanita Dewasa Madya

Rerata Empirik Skala Tahap-tahap Kecemasan	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean (μ)	Standar Deviasi ()
Pada saat awal menjelang menopause	41	64	56,34	4,47
Memikirkan kondisi saat menopause	45	68	53,06	4,46
Saat terjadi ketidakstabilan emosi	45	65	54,94	5,71
Saat siklus menstruasi tidak teratur	47	64	55,37	5,52

Berdasarkan perhitungan rerata empirik subjek dapat dikelompokkan dalam 5 (lima) kategori jenjang berdasarkan saat terjadinya kecemasan, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi sebagai berikut:

Tabel 4.9
Kategorisasi Empirik Kecemasan Berdasarkan Saat Terjadinya Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya

Rumus Kategorisasi		Frekwensi Pada saat awal menjelang menopause	Frekwensi memikirkan kondisi saat mengalami menopause	Frekwensi saat terjadi ketidak-stabilan emosi	Frekwensi saat siklus menstruasi tidak teratur
Sangat rendah	$X \leq \mu - 1,5$	13	7	7	8
Rendah	$\mu - 1,5 < X \leq \mu - 0,5$	14	28	42	40
Sedang	$\mu - 0,5 < X \leq \mu + 0,5$	63	79	41	36
Tinggi	$\mu + 0,5 < X \leq \mu + 1,5$	39	9	32	39
Sangat tinggi	$\mu + 1,5 < X$	4	10	11	10
Jumlah		133 orang	133 orang	133 orang	133 orang

Bila melihat frekwensi tertinggi pada tabel di atas maka dapat diketahui bahwa rata-rata wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam merasakan kecemasan pada saat memikirkan kondisi diri ketika mengalami menopause.

D. Pembahasan

Hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari program SPSS 17.0 *for windows* diperoleh F sebesar 23,961, *r* sebesar -0,393 dengan taraf signifikan $P = 0,000$, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya. Tanda minus (-) di depan angka koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif. Dengan kata lain, kenaikan skor suatu variabel diiringi rendahnya skor pada variabel yang lain. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi penerimaan diri akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi

menopause pada wanita dewasa madya. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya.

Berdasarkan analisa data yang diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh korelasi sebesar -0,393 dengan taraf signifikan 0,000. Bila ditafsirkan berdasarkan pedoman untuk memberikan interpretasi, maka koefisien korelasi berada pada interval $0,20 - < 0,399$ (Sugiyono, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya berada pada tingkat hubungan yang rendah, dimana bentuk hubungannya adalah negatif pada taraf yang signifikan. Artinya bagaimana penerimaan diri terhadap perubahan-perubahan kondisi emosional dan fisik yang terjadi wanita dewasa madya akan menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi menopause.

Pada skala penerimaan diri dalam penelitian ini didapatkan, sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi, yakni 45 orang atau (33,83%) subjek memiliki penerimaan diri yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam secara umum memiliki penerimaan diri yang tinggi. Dengan kata lain wanita dewasa madya mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak merasa ditolak dan tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, memiliki percaya diri, berani memikul tanggung jawab, mampu

menerima pujian dan celaan secara objektif. Tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya. Tidak mengingkari dan merasa bersalah atas dorongan hati dan emosinya sendiri.

Hasil di atas ini senada dengan pernyataan Maslow (dalam Susanti, Mufattahah & Zulkaida, 2007) bahwa individu yang sehat akan menunjukkan rasa hormat terhadap dirinya dan orang lain, menerima dirinya dengan keterbatasan, kelemahan, kerapuhannya, individu ini bebas dari rasa bersalah, malu, dan rendah diri, juga dari kecemasan akan penilaian orang lain terhadap dirinya.

Tinggi rendahnya kecemasan dalam menghadapi menopause yang dirasakan wanita dewasa madya di Kelurahan Simpang Baru Panam dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 63 orang (47,36%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause pada kategori sedang. Ini juga dapat dijelaskan bahwa rata-rata wanita dewasa madya merasakan kecemasan pada saat memikirkan kondisi diri ketika mengalami menopause. Artinya wanita dewasa madya khawatir tentang sesuatu, seperti perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang sedang yang terjadi dimasa depan ketika mengalami menopause, subjek cukup yakin bahwa sesuatu yang mengerikan tentang menopause akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, kadang-kadang ada sedikit ketakutan akan kehilangan kontrol, cukup takut tidak mampu untuk mengatasi masalah mengenai perubahan seksual, kadang-kadang berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, cukup sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Hal senada dalam sebuah pernyataan oleh Kelly (2011) bahwa perasaan tak berharga dan tidak berarti dalam hidup memunculkan rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.

Analisis lain tentang perhitungan klasifikasi tahap-tahap kecemasan diketahui bahwa rata-rata wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam merasakan kecemasan pada saat memikirkan kondisi diri ketika mengalami menopause. Analisis ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostiana dan Kurniati (2009) tentang kecemasan dalam menghadapi menopause bahwa banyak wanita yang mengeluh dengan datangnya menopause sehingga wanita akan menjadi pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi menopause adalah pikiran, kesalahan proses kognisi yang membuat subjek takut akan tua dan tidak cantik lagi sehingga subjek takut menghadapi menopause yang sebentar lagi akan dialaminya, merasa lebih gemuk, mudah lelah dan sudah tua.

Dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi antara penerimaan diri dan kecemasan sebesar -0,393 pada taraf signifikansi $P=0,000$, artinya terdapat hubungan korelasi yang signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan dalam menghadapi menopause. Hal ini sesuai dengan pernyataan

Pikunas (dalam Indati, 1991) bahwa penerimaan diri memiliki peranan yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya. Penerimaan diri merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dalam menerima kemampuan dan kelemahan yang dimiliki (Jung dalam Schultz, 1999).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan wanita dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam berada pada penerimaan diri yang tinggi. Menurut Atosokhi (2003) bahwa manfaat yang diperoleh wanita dewasa madya apabila berhasil menerima dirinya, akan merasa senang terhadap diri sendiri, merasa lebih sehat, lebih semangat dan tidak banyak masalah. Individu yang menerima diri akan membuat dirinya merasa berharga, atau sekurang-kurangnya sama dan sejajar dengan orang lain. Seorang wanita yang akan menghadapi menopause mempunyai keyakinan bahwa mereka mampu untuk menghadapi menopause. Jika wanita dapat menerima diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi maka akan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi menopause sebab kecemasan itu timbul karena individu merasa tidak mampu menerima dirinya.

Pengenalan terhadap kelebihan dan kekurangan yang diakibatkan oleh menopause berarti membuat para wanita menyadari keterbatasannya. Hal ini dapat membuat wanita yang akan mengalami menopause mampu menerima pujian dan celaan secara objektif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang mengikuti datangnya menopause serta berbagai

pandangan yang berkaitan dengannya. Dengan demikian, penerimaan diri dapat mengurangi kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

Keberadaan peran faktor lain dalam penerimaan diri pada wanita dewasa madya dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat penerimaan diri ada wanita dewasa madya bila ditinjau dari pekerjaan ($p=0,559$, $p>0,05$), pendidikan ($p=0,812$, $p>0,05$) dan usia ($p=0,075$, $p>0,05$). Begitu juga pada kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya baik dilihat dari pekerjaan ($p=0,472$, $p>0,05$), pendidikan ($p=0,630$, $p>0,05$) dan usia ($p=0,290$, $p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya tidak dapat diklasifikasikan berdasarkan pekerjaan, pendidikan terakhir maupun usia subjek.

Dari hasil perhitungan statistik diketahui nilai R^2 sebesar 0,155. Artinya besar sumbangan variabel penerimaan diri berkontribusi sebesar 15,5% terhadap kecemasan menghadapi menopause pada wanita dewasa madya. Hal ini juga berarti terdapat 84,5 % variabel-variabel lain yang dapat berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya seperti rasa takut, rasa sakit, dan perasaan dosa (Darajat, 1990). Beberapa faktor lain seperti faktor pikiran, kesalahan proses kognisi yang membuat subjek takut akan tua dan tidak cantik lagi sehingga subjek takut menghadapi menopause yang sebentar lagi akan dialaminya, merasa lebih gemuk, mudah lelah dan sudah tua (Rostiana & Kurniati, 2009).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada dewasa madya. Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka akan rendah pula kecemasan pada dewasa madya. Sebaliknya jika semakin rendah penerimaan diri maka akan tinggi kecemasan pada dewasa madya Kelurahan Simpang Baru Panam.

B. Saran

1. Dalam kesempatan ini penulis ingin memberikan saran kepada wanita dewasa madya. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa penerimaan diri secara umum baik dan kecemasan dalam menghadapi menopause secara umum pada taraf sedang, sehingga wanita dewasa madya diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri, yaitu dengan mengetahui mengenai hal ihwal menopause, baik mengenai gejala-gejalanya maupun aspek-aspek yang menyertai menopause, juga perlu diingatkan bahwa menopause adalah proses biologis yang wajar dan pasti akan dialami oleh semua wanita pada masa dewasa madya.
2. Bagi Peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian yang lebih berkualitas yang berkaitan dengan penerimaan diri dan kecemasan dalam menghadapi menopause. Diharapkan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut di bagian lain dengan menambah variabel, membenahi populasinya dengan cara menambah subjek penelitian agar hasil analisa

lebih tajam, kemudian menambah ruang lingkup yang lebih luas agar hasil yang didapat lebih bervariasi sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih menyeluruh. Adapun kajian mengenai faktor-faktor atau variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan terhadap menopause pada dewasa madya, misalnya adalah rasa takut, rasa sakit, dan perasaan berdosa. Beberapa faktor lain seperti faktor-faktor pikiran, faktor karir, kesalahan proses kognisi yang membuat subjek takut akan tua dan tidak cantik lagi.

3. Bagi praktisi psikologi klinis dan psikologi kesehatan untuk dapat memberikan pemahaman kepada wanita dewasa madya yang sedang menghadapi dan mengalami menopause pada suatu kesempatan konsultasi atau pertemuan-pertemuan resmi yang membahas tentang pentingnya meningkatkan penerimaan diri dengan cara lebih memahami tentang diri sendiri baik itu kekurangan maupun kelebihanannya, begitu juga memahami tentang menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfitry, K. Y. 2005. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan PT. ARINDO TRI SEJAHTERA di Kebun PETAPAHAN II. *Skripsi*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson, R. L. 1983. *Pengantar Psikologi* . Jakarta: Erlangga
- Atosokhi, A. 2003. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, G. 2005. *The Theory and Practice of Counseling and Psychoteraphy (Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi)*. Alih bahasa E. Koswara.. Bandung: Aditama
- Cronbach, L.J. 1963. *Educational Psychology*. New York: Haecourt, Brace and Word. inc
- Darajat, Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Dimiyati, M. M. 1990. *Psikologi Suatu Pengantar*. Edisi I. Yogyakarta: BPFE
- Durand, V. M & Barlow, D. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Feist, J. & Feist G. J. 2010. *Teori Kepribadian – Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika
- Gde, Manuaba. 1998. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Handayani, M.M., Ratnawati, S., Helmi, A.F. 1998. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadappeningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. No. 2, 47-55
- Hawari, D. 2004. *Al-Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bakti Prima yasa

- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan – Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, Z. 2005. *Psikologi Wanita*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Indati, A., & Haditono, Hadi (1991) Sikap Wanita terhadap Menopause, ditinjau dari kondisi menopause dan status kerja. *Jurnal Psikologi*. BPPS-UGM, 4 (2A).
- Larasati, T. 2007. Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause, *Jurnal Psikologi*. Universitas Gunadarma
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Joseph, J. 2010. Kecemasan menghadapi menopause. *Artikel*. <http://www.psikomedia.com/article/pdf?id=1010>. Diakses tanggal 10 november 2011
- Joseph & Nugroho. 2010. *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn) untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju
- Kelly. 2011. Kecemasan Menghadapi Menopause. *Artikel*. <http://www.untukku.com/artikel-untukku/kecemasan-menghadapi-menopause-untukku.html>. Diakses tanggal 2 Desember 2011
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional
- Muhammad, K. 1981. *Ginekologi Dan Kesehatan Wanita*. Jakarta: Gaya FavoPress.
- Northrupz, C. 2006. *Bijak disaat menopause-Menciptakan Kesehatan Fisik dan Emosional Saat Menghadapi Perubahan*. Bandung: Q-Press
- Nevid J, Rathus S, & Greene B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama
- Nurviana, E V, Siswati, & Dewi, KS. 2009. Penerimaan Diri pada Pende..... Epilepsi. *Artikel*. http://www.google.co.id/#sclient=psy-ab&hl=id&source=hp&q=penerimaan+diri+nurviana%2C+siswati+dan+dewi&pbx=1&oq=penerimaan+diri+nurviana%2C+siswati+dan+dewi&aq=f&aqi=&aql=1&gs_sm=e&gs_upl=465121739111227681301301010101799111341126.14.7.2.113010&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.,cf.osb&fp=62032fb566f5ff3a&biw=1366&bih=665. Diakses tanggal 23 oktober 2011
- Papalia, L.D., Wendkos & Feldman. 2008, *Human Development-Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

- Pieter H. Z, & Lumongga N. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana
- Rostiana & Kurniati. 2009. Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. Volume 3, No 1. Universitas Gunadarma.
- Santrock. 2003. *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*. McGraw Hill College, Boston
- Schultz, D. 1999. *Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius
- Safari, T, & Saputra, N E. 2009. *Manajemen Emosi – Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Susanti, P., Mufattahah, S., & Zulkaida, A. (2007). Penerimaan Diri pada Istri Pertama dalam Keluarga Poligami yang Tinggal dalam Satu Rumah, *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Tallis, Fr. 1995. *Mengatasi Rasa Cemas* (Alih bahasa Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Arcan.